

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МОУ Цильнинской
СШ

№ ___ 144 ___ от _30.08.2024 _____

_____ Чуносов Е.Ю.

Десятидневное меню

основного организованного
питания в школьной столовой

Цильнинской СШ им.Героя Советского Союза Н.И.Мальшева

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий обед	Салат «Овощной»	60	0,94	7,22	5,27	57,42	23
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Суп лапша домашняя на к/б	250/10	9,90	8,90	25,20	214,20	514,20
	Рыба, запеченная под соусом польским	100	17,0	17,0	18,0	230,5	413,02
	Какао с молоком йодированным	180	3,50	3,70	25,50	143	693
	Кондитерские изделия	25	2,9	2,3	38,0	183	пром
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
		880	37	40	130	1031	
ИТОГО							

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 2 ВТОРНИК Горячий обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	1,13	4,84	6,5	81	91
	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250	7,0	7,0	18,76	260,5	151,25
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	174,02	520,07
	Котлеты куриные	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441,01
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	25,0	94,2	639
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
		940	47,0	41	133	911,3	
ИТОГО							

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 3 СРЕДА Горячий обед	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,7	0,7	15,1	64,06	33
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,25	5,71	5,04	75	52
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	9,95	8,90	25,20	214,20	140,10
	Птица, порционная запечённая	100	17,0	10,0	0,15	155,10	288,20
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Кондитерские изделия	125	0,6	0,6	15	64,05	69-1
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01	
ИТОГО		900	34,0	27,5	122,0	1122,2	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 4 ЧЕТВЕРГ Горячий обед	Салат «Витаминный»	100	0,94	7,22	5,27	57,42	49 ОП
	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14	124,99
	Котлеты мясные	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441,01
	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,4	332,02
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415,8	401,25
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		995	26,0	23	111,0	1022,2	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 5 ПЯТНИЦА Горячий обед	Салат овощной	100	0,86	3,05	5,13	50,13	20,08
	Ватрушка с повидлом	125	3,75	3,5	15,0	102,8	386
	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	102,89
	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Кисель фруктовый	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		1130	34,0	38,0	120	1232,2	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий обед	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	0,6	3,1	2,2	38,6	10,37
	Суп-лапша домашняя на к/б	250	6,9	6,95	18,76	160,5	151,25
	Каша гороховая с маслом сливочным и овощной подливой	180	3,70	4,0	39,0	196,24	21,05
	Котлета мясная	100	16,8	17,6	1,3	230,5	413,02
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	58	430
	Кондитерские изделия	25	2,9	2,3	38,0	183	пром
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		1100	30,00	30,0	113,0	1092,20	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 7 ВТОРНИК Горячий обед	Салат «Витаминный»	100	0,94	7,22	5,27	57,42	49 ОП
	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к бульоне	250	7,0	7,0	18,76	160,5	151,25
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Птица, порционная запечённая	100	17,0	10,0	0,15	155,10	288,20
	Какао с молоком йодированным	180	3,5	3,70	25,50	143	693
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		1150	49,0	41,0	136,0	1080	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 8 СРЕДА Горячий обед	Салат овощной	100	1,2	3,5	6,7	60,9	*20,08 О П*
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	9,95	8,90	25,20	214,20	140,10
	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Булочка домашняя	125	9.1	15.65	67.4	447.5	469
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	25,0	94,2	639
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
			1124	38.0	45.0	120.0	1196,2
ИТОГО							

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	33
	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	1,13	4,84	6,5	81	91
Неделя 2 День 9 ЧЕТВЕРГ Горячий обед	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14	124,99
	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,4	332,02
	Тефтели	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441,01
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Кисель фруктовый	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
		1120	28.0	24.0	106.0	1009,2	
ИТОГО							

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 10 ПЯТНИЦА Горячий обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	20,08
	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	102,89
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	16,0	520,07
	Рыба, запеченная под соусом польским	100	17,0	17,0	18,0	230,5	413,02
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	58	430
	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,30	19,68	200	0,08
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415,8	401,25
		1105	30,0	26,0	99,0	999,2	
ИТОГО							